冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

珍惜身体的能源

吃得太多，太营养丰富，或者吃了有毒的东西，
这都会令身体发生毛病。
一九八四年一月五日 开示

我们人有六种知觉性：眼能见、耳能听、鼻能嗅、舌能尝、身能触、意能思想。因为人是万物之灵，所以具有这六种官能，其它的动物组织就没有那么复杂。

我们吃饭、穿衣、睡觉，就像汽车要加汽油。汽车走多了路，就要加油，我们人将能源消耗多了，也要补充。所以人吃饭，就是帮助身体的新陈代谢。食物在人体内发生一股热力、一股能源，能帮助我们一切的活动。但实际上，食物的精华很少，所以就要不断地补充。譬如，早上吃了，到午间又饿了；午间吃了，到晚上又要再吃。睡的时候也不停地消耗能源，所以睡醒了又要吃早餐。

我们是如何消耗这些能源的？我们的眼见色，那是在消耗能源；耳听声，也在消耗能源；鼻闻香，也在消耗能源；乃至舌尝味、身觉触、意念在思想，这都是在消耗能源呢！所以我们一举一动，一言一行，无不是在消耗能源。如果你不是消耗太多，适可而止，身体就会保持健康。但若是消耗太多，身体便会发生故障。譬如吃得太多，太营养丰富，或者吃了有毒的东西，这都会令身体发生毛病。所以我们无论行住坐卧，一举一动，都要非常小心，不要无缘无故地浪费能源，以致伤害自己的身体及精神，这一点是很重要的！

小朋友！现在是你们的黄金时代，也是你们生命中的春天。春天时万物欣欣向荣，朝气蓬勃。但我们要顺其自然去生长，合乎生理的程序，切记不要乱吃乱喝，或乱讲话，或者饮酒、吃毒药，乃至乱看、乱听、乱尝、乱嗅、乱触、乱想，这样就会损害你的身体及灵性。

你会运用这六种官能，身体就健康；不会用，身体就会随时罢工，与你分家。分家了，便没得吃、没得穿、没有房子睡了。所以大家要好好爱护珍惜这个身体，不要醉生梦死，走到极危险的歧路上。在《孝经》上说：「身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。」不要随随便便把自己的身体弄坏，要好好地珍惜它，否则便无颜见父母了。父母生我、育我，我们不好好珍惜身体，那是对父母最不孝的行为。

上一页 下一页